

Min AS-dagbog

Hold styr på dine symptomer i ugerne op til den næste konsultation for at få den bedst mulige håndtering af din aksiale spondylartrit

Symptomer

Brug en skala fra 0 til 10 til at beskrive de symptomer, du har haft i den sidste uge. (0=ingen, 10=i svær grad)

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4
Datoer: _____				
Et eksempel: Smerter	3	8	7	5
Smerter				
Fleksibilitet i rygsøjle og led				

Opblussen

Har du haft opblussen i den sidste uge? Beskriv intensiteten af denne opblussen på en skala fra 0 til 10. (0=let, 10=svær)

Et eksempel: Opblussen	JA	<input checked="" type="radio"/> NEJ	<input checked="" type="radio"/> JA	NEJ	JA	<input checked="" type="radio"/> NEJ	<input checked="" type="radio"/> JA	NEJ
Et eksempel: Intensitet af opblussen			3				8	
Opblussen	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ
Intensitet af opblussen								

Dagligdags aktiviteter

Beskriv eventuelle begrænsninger i din evne til at foretage daglige aktiviteter på en skala fra 0 til 10. (0 = ingen begrænsninger, 10 = svære begrænsninger)

Et eksempel: Evne til at foretage dagligdags aktiviteter	9	7	8	3
Evne til at foretage dagligdags aktiviteter				

Medicin

Skriv de vigtigste lægemidler, du har taget i løbet af de sidste 4 uger for din AS. Skriv dosen og hvor mange gange om ugen, du tog hvert lægemiddel.

Eksempel: Medicin

- _____
- _____
- _____
- _____

Dosis og antal gange taget om ugen

150	-	-	-
1	0	0	0

Øvelser

Skriv de vigtigste former for øvelser, du har udført i løbet af de sidste 4 uger, f.eks. gåture, svømning, fitnesscenter. Angiv, hvor mange gange om ugen du udførte hver aktivitet, og hvor lang tid du i gennemsnit brugte (i timer) hver gang.

Et eksempel: Svømning

- _____
- _____
- _____
- _____

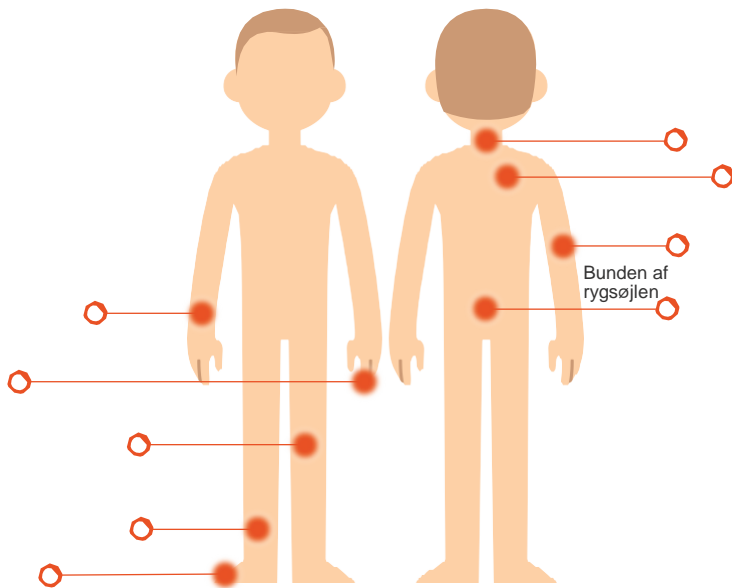
Antal gange om ugen og varighed (timer)

2	1	2	2
1/2	1/2	1	1 1/2

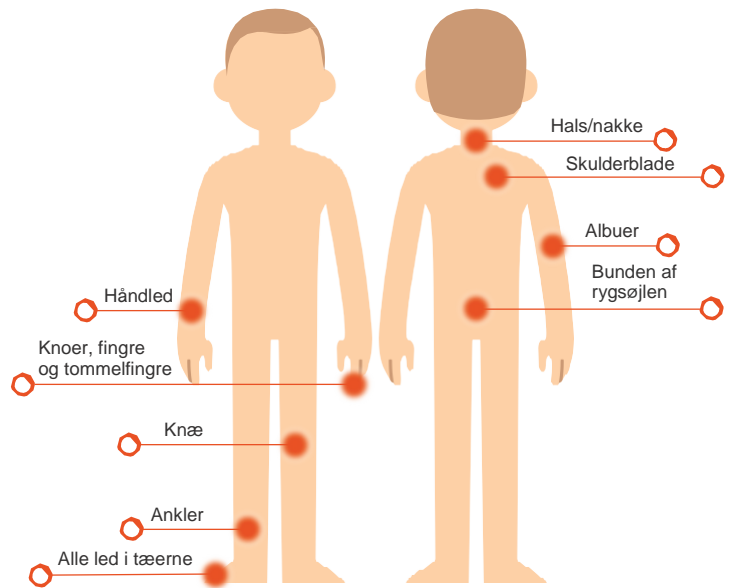
Min AS-dagbog

Hvor har du haft flest smerter?

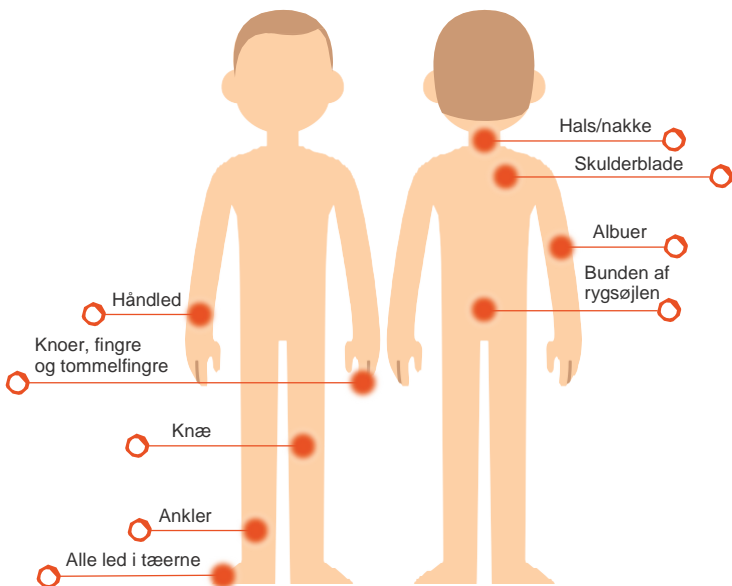
UGE
1



UGE
2



UGE
3



UGE
4

